


*Work Smart - Feel Good*

## Ergonomic guidelines

The following guidelines will help you to create a comfortable and ergonomic working environment:

1. Adjust the elbow-rest of your chair to the height of table and keyboard;
2. Choose the viewing distance to the screen (between 50-90 cm), according the screen and character size;
3. Place the screen 90 degrees towards the view line;
4. Place the top of the screen at eye height or just below (max. -10 cm);
5. Install a document holder between screen and keyboard, when working with documents.

## Ergonomische Richtlinien

Folgende Richtlinien können Ihnen helfen, eine komfortable Arbeitshaltung zu erreichen:

1. Stellen Sie die Armlehnen Ihres Stuhls auf die Höhe des Schreib-tisches bzw. der Tastatur ein;
2. Halten Sie zwischen Augen und Bildschirm einen Abstand von 50-90 cm ein, je nach Bildschirm- und Zeichengröße;
3. Platzieren Sie den Bildschirm senkrecht über Vorlagenhalter und Tastatur, so daß Sie alle auf einer Linie im Blick haben;
4. Die Oberkante des Bildschirms soll sich auf Augenhöhe oder etwas (10 cm) darunter befinden;
5. Benutzen Sie einen Dokumen-tenhalter, wenn Sie mit Vorlagen arbeiten, und installieren Sie ihn zwischen Bildschirm und Tastatur.

## Ergonomische richtlijnen

De volgende richtlijnen kunnen u helpen bij het creëren van een comfortabele werkhouding:

1. Stel de armleuningen van de stoel in op tafel- of toetsenbordhoogte;
2. Kies een kijkafstand tot het scherm van 50-90 cm, afhankelijk van de schermgrootte en tekengrootte;
3. Plaats het beeldscherm haaks op de kijklijn;
4. Plaats de bovenrand van het beeldscherm op ooghoogte of iets (max. 10 cm) daaronder;
5. Gebruik een documenthouder als u met documenten werkt, en plaats deze tussen het beeldscherm en het toetsenbord.


www.bakkerelkhuizen.com

Instructions/Gebrauchsanweisung/Gebruiksaanwijzing

# Ergo-Top 320

## Set up your Ergo-Top 320 office laptop station

1.
Adjust the height of the Ergo-Top 320 by placing the aluminum slide-rod (at the rear end of the Ergo-Top 320) in one of the five possible positions

2.
Place the laptop in the holder. For small laptops or additional height first place the 'shove in' parts.

3.
Plug in your mouse and external keyboard.

Enjoy working with your laptop station !!!

## Ergo-Top 320 Laptopstation einrichten

1.
Stellen Sie mit Hilfe des Aluminiumstabes an der Rückseite Ihres Ergo-Top 320 Laptophalters die gewünschte Höhe ein. (5 Stufen zur Höhenverstellung)

2.
Schieben Sie den Laptop ein. Für kleine Laptops - oder um zusätzlich Höhe zu gewinnen - verwenden Sie zuvor die dafür vorgesehenen Einschübe.

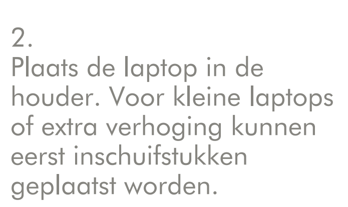
3.
Schließen Sie Mouse und externe Tastatur an.

Freuen Sie sich an der Arbeit mit Ihrem Laptophalter!!!

## Installeren Ergo-Top 320 laptopstation

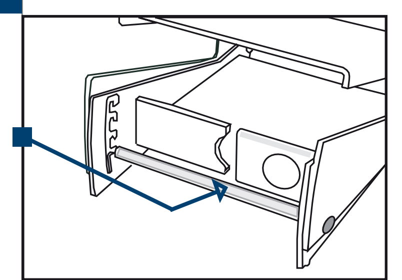
1.
Stel de gewenste hoogte van de Ergo-Top 320 in middels de aluminium stang aan de achterzijde (5 standen mogelijk).

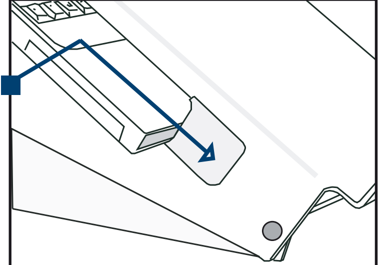
2.
Plaats de laptop in de houder. Voor kleine laptops of extra verhoging kunnen eerst inschuifstukken geplaatst worden.

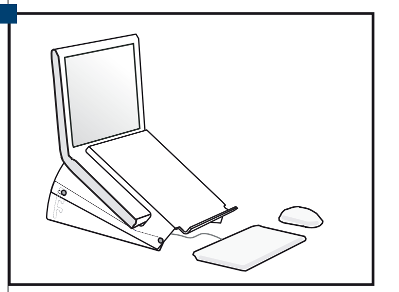


3.
Sluit een extern toetsenbord en een externe muis aan.

Veel werkplezier!!!







Securing your equipment
(cable-lock required)

In addition to securing your laptop and the Ergo-Top, you may secure the mouse, the keyboard, as well as the adaptor.

A.
Place the slide with the circular hole in the 'open' position.

B.
Place the cables of the keyboard and mouse through the opening.

C.
Place the slide over the cables.

Verriegelungsmöglichkeit
(Kabelschloß erforderlich)

So können Sie Mouse, externe Tastatur, Netzteilkabel usw. mit Hilfe eines Kabelschlosses am Ergo-Top und/oder am Laptop sichern

A.
Den Schieber mit dem runden Loch nach rechts zur Seite schieben.

B.
Die Kabel von Mouse und Tastatur durch die freigelegte Öffnung führen.

C.
Den Schieber über die durch die Öffnung geführten Kabel zurückschieben.

Vergrendelingsmogelijk-heden(kabelslot vereist)

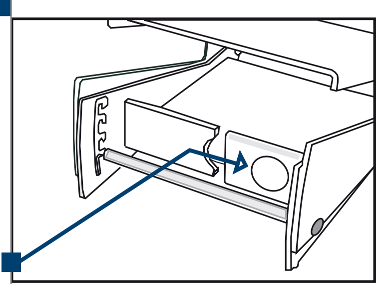
Hiermee kunnen de muis, het toetsenbord en eventueel de adaptor aan de Ergo-Top en/of aan de laptop vergrendeld worden.

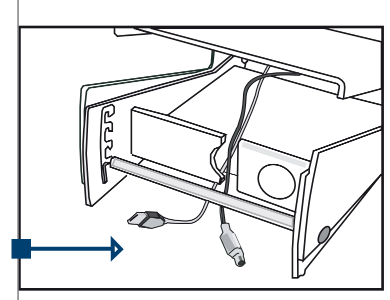
A.
Plaats de schuif met het ronde gat in de open stand.

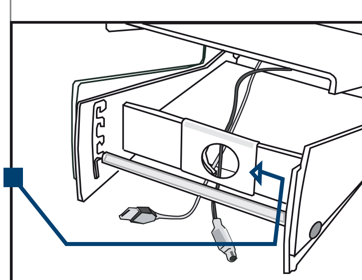
B.
Leid de snoeren van muis en toetsenbord door de gleuf.



C.
Plaats de schuif over de snoeren heen naar links.







D.
Place the laptop in the holder and attach your mouse and external keyboard.

E.
Pull the cable-lock through the circular hole in the slide and secure the cable-lock to the laptop.

F.
Option: Securing just the Ergo-Top without the laptop.

Pull the cable-lock through the circular hole and secure the lock to the Ergo-Top laptop station.

D.
Den Laptop in den Ergo-Top einschieben und die Kabel anschließen.

E.
Das Schloßkabel durch das runde Loch im Schieber führen und an den Laptop schließen.

F.
Alternativ : Sicherung von Ergo-Top und Anschluß-kabeln ohne Laptop.

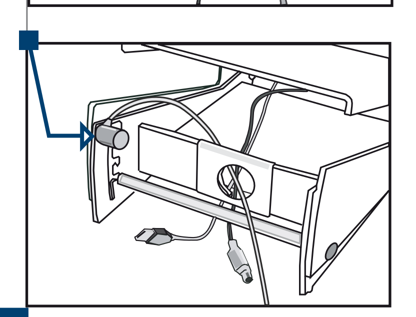
Das Schloßkabel durch das runde Loch im Schieber führen und an den Ergo-Top schließen.

D.
Plaats de laptop in de Ergo-Top en sluit de snoeren aan.

E.
Leid de beveiligingskabel door het rondje in de schuif en sluit het slot aan op de laptop.

F.
Optie: vergrendeling aan ErgoTop i.p.v aan laptop.

Leid de beveiligingskabel door het rondje en sluit het slot aan op de Ergo-Top.






*Work Smart - Feel Good*